EB80 – N – 07.015



MINISTÉRIO DA DEFESA

EXÉRCITO BRASILEIRO

COMANDO DO EXÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA

DEPARTAMENTO GENERAL GOMES FREIRE DE ANDRADE

NORMAS PARA APLICAÇÃO DO PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA ATIVA, OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA RESERVA E OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO QUADRO DE ENGENHEIROS MILITARES

1ª Edição

2025



MINISTÉRIO DA DEFESA

EXÉRCITO BRASILEIRO

COMANDO DO EXÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA

DEPARTAMENTO GENERAL GOMES FREIRE DE ANDRADE

NORMAS PARA APLICAÇÃO DO PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA ATIVA, OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA RESERVA E OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO QUADRO DE ENGENHEIROS MILITARES

1ª Edição
2025



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DEPARTAMENTO GENERAL GOMES FREIRE DE ANDRADE

PORTARIA - DCT/C Ex Nº 061, DE 22 DE MAIO DE 2025

EB: 64443.010473/2024-74

Aprova as Normas para Aplicação do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação e Graduação da Ativa, os Cursos de Formação e Graduação da Reserva e os Cursos de Formação de Oficiais do Quadro de Engenheiros Militares (EB80-N-07.015), 1ª Edição, 2025.

O CHEFE DO DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso das atribuições que lhe conferem o inciso II do art. 10 do Decreto no 3.182, de 23 de setembro de 1999, o art. 7º, inciso V, do Regulamento do Departamento de Ciência e Tecnologia, aprovado pela Portaria do Comandante do Exército Nº 1.321, de 7 de dezembro de 2020, e considerando o que consta nos autos 64443.010473/2024-74, resolve:

Art. 1° Ficam aprovadas as Normas para Aplicação do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação e Graduação da Ativa, os Cursos de Formação e Graduação da Reserva e os Cursos de Formação de Oficiais do Quadro de Engenheiros Militares (NAPED CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM - EB80-N-07.015), 1ª Edição, 2025, que com esta baixa.

Art. 2° Esta Portaria entra em vigor em 1º de julho de 2025.

Gen Ex ACHILLES FURLAN NETO
Chefe do Departamento de Ciência e Tecnologia

(Publicado no Boletim do Exército nº 22, de 30 de maio de 2025)

FOLHA DE REGISTRO DE MODIFICAÇÕES (FRM)

NÚMERO DE ORDEM	ATO DE APROVAÇÃO	PÁGINAS AFETADAS	DATA

ÍNDICE DE ASSUNTOS

Art.

CAPÍTULO I - DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES.. 1º/2º

Seção I - Da Finalidade.. 1º

Seção II - Da Concepção do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação e Graduação da Ativa, os Cursos de Formação e Graduação da Reserva e os Cursos de Formação de Oficiais do Quadro de Engenheiros Militares... 2º

CAPÍTULO II – DO DESENVOLVIMENTO DO PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA ATIVA, OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA RESERVA E OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO QUADRO DE ENGENHEIROS MILITARES... 3º/12

CAPÍTULO III – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS.. 13/19

ANEXO A - PED CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM / ÍNDICES DAS PROVAS DE CORRIDA DE 12 MINUTOS

ANEXO B - PED CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM / ÍNDICES DAS PROVAS DE FLEXÃO DE BRACO

ANEXO C - PED CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM / ÍNDICES DAS PROVAS DE ABDOMINAL SUPRA

CAPÍTULO I
DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Seção I
Da Finalidade

Art. 1º Estas normas têm por finalidade definir o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED), no âmbito do Departamento de Ciência e Tecnologia (DCT), para os Cursos de Formação e Graduação da Ativa, os Cursos de Formação e Graduação da Reserva e os Cursos de Formação de Oficiais do Quadro de Engenheiros Militares (PED CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM), relacionados aos Testes de Aptidão Física (TAF) aplicados aos seus discentes, realizados no Instituto Militar de Engenharia (IME).

§ 1º Estas normas referem-se a militares de ambos os sexos, quando utiliza os termos “militar(es)”, “discente(s)” ou “aluno(s)”.

§ 2º Os alunos dos Cursos de Graduação (CG) do IME, por serem oficiais formados no âmbito da Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB), pertencentes às Armas, ao Quadro de Material Bélico ou Serviço de Intendência e, por se manterem nessa condição até o final do referido curso, deverão executar os TAF previstos para os militares formados no âmbito da LEMB, integrantes dos Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens), vinculados ao Padrão Básico de Desempenho (PBD).

Seção II
Da Concepção do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação e Graduação da Ativa, os Cursos de Formação e Graduação da Reserva e os Cursos de Formação de Oficiais do Quadro de Engenheiros Militares

Art. 2º A elaboração do PED CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM baseou-se nos pressupostos que permeiam a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação, quais sejam:

I - os padrões de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências organizacionais do Exército Brasileiro (EB) e servem para nortear o treinamento físico dos militares, considerando a situação funcional e a idade do militar;

II - o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) deverá ser atingido pelos candidatos às escolas de formação e é definido nos editais dos concursos de admissão ao(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM;

III - o Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD) é a condição física mínima que deverá ser mantida por todos os militares no serviço ativo. É responsabilidade do comandante da organização militar (OM) exigir e criar condições para que todos os seus subordinados estejam dentro desse padrão de desempenho;

IV - o Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD) é a condição física mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelos militares integrantes de OM Operativas;

V - o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED) é a condição física mínima

mantida pelo militar enquanto servir em determinadas situações especiais e em OM com características peculiares, previamente estabelecidas. O PED deverá ser atingido nos estabelecimentos de ensino (Estb Ens) pelos discentes, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender as suas necessidades, peculiaridades e conveniências organizacionais. O DCT poderá estabelecer um PED diferente do previsto na Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação, assessorado por um oficial especializado pela Escola de Educação Física do Exército, como condição de habilitação final dos discentes do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM;

VI - as avaliações previstas do desempenho físico individual não serão um fim em si mesmas, mas um instrumento de acompanhamento do Treinamento Físico Militar (TFM), que também permitirá a constatação da obtenção, pelo discente, dos PED estabelecidos nesta portaria;

VII - todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico. Os militares com o parecer “Apto para o Serviço do Exército, com recomendações” participarão do treinamento físico, executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando as recomendações previstas; e

VIII - a dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

CAPÍTULO II
DO DESENVOLVIMENTO DO PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA ATIVA, OS CURSOS DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DA RESERVA E OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO QUADRO DE ENGENHEIROS MILITARES

Art. 3º No âmbito do IME, o TFM, como qualquer outra atividade de Instrução Individual, será programado e executado buscando um "desempenho individual" estabelecido em objetivos gerais, particulares e específicos, com base nas competências definidas em cada fase do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM. No caso específico do TFM, os objetivos são definidos por três elementos:

I - desempenho ou comportamento observável;

II - condição; e

III – critérios.

Art. 4º Nesta concepção metodológica, a programação e a execução são apresentadas pelos Planos de Disciplinas de TFM do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM, pelo Manual de Campanha EB70-MC-10.375 – Treinamento Físico Militar e pelo planejamento do desenvolvimento das sessões de TFM, elaborado pelas Seções de Educação Física dos Estb Ens.

Art. 5º Os testes previstos neste documento foram estipulados em razão das condicionantes que se seguem:

I - a faixa etária dos discentes está condicionada à idade média de formação, utilizando como parâmetro os limites previstos nas Instruções Reguladoras para o Concurso de Admissão e Matrícula no(s) CFG Atv / CFG Res/ C Form Of QEM;

II - os níveis de condições físicas mínimas foram estabelecidos pelo PAFI constante nas Instruções Reguladoras para o Concurso de Admissão e Matrícula no(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM;

III - os padrões de desempenho físico que serão exigidos dos futuros oficiais; e

IV - a progressividade do desenvolvimento das qualidades físicas ao longo dos períodos do(s) CFG Atv /CFG Res/C Form Of QEM.

Art. 6º As datas para aplicação das avaliações serão reguladas no Módulo Didático para a Execução e Avaliação de Treinamento Físico Militar (MDEA TFM) do IME.

Art. 7º Todo o planejamento do TFM será realizado com base nas exigências físicas que os futuros oficiais de carreira encontrarão nas OM onde poderão ser classificados após a formação. As metodologias empregadas serão as previstas no Manual de Campanha EB70-MC-10.375 – Treinamento Físico Militar. O planejamento das sessões de TFM deverá conduzir o treinamento, para que sejam atingidos os índices previstos nos anexos a este documento.

Art. 8º Os índices exigidos nas avaliações foram estabelecidos com base no PBD, PAD e PED existentes na Diretriz para a Avaliação Física do EB. As exigências serão gradualmente incrementadas, considerando os níveis atingidos nos períodos do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM, de maneira que o oficial formado tenha alcançado as competências exigidas para desempenhar suas funções na OM para o qual será designado após a conclusão do curso correspondente.

Art. 9º De acordo com o previsto para o(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM, o TFM cobrará as principais valências físicas exigidas na aplicação das competências necessárias à capacidade de desempenhar as funções inerentes ao oficial subalterno.

Art. 10. O TFM tem por objetivo desenvolver as capacidades cardiorrespiratória e neuromuscular, bem como auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício das funções de oficial subalterno da Linha de Ensino Militar Científico-Tecnológico.

Art. 11. Os discentes do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM serão submetidos aos índices e às prescrições contidas nesta portaria, relacionados aos TAF correspondentes, em processos de avaliação, somativos e formativos, regidos e detalhados pelo MDEA TFM do IME.

Art. 12. Os Objetivos Individuais de Instrução (OII) relacionados às atividades de TFM aos TAF previstos para os alunos do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM, constarão do MDEA TFM do IME.

CAPÍTULO III
DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 13. O IME deverá estimular a prática do TFM.

Art. 14. Os instrutores e monitores responsáveis pela execução do TFM deverão realizar o controle fisiológico dos discentes, previsto no EB70-MC-10.375 - Manual de TFM, e atentar para a possibilidade de distúrbios térmicos durante a realização das sessões.

Art. 15. As discentes do sexo feminino, em situação normal, devem realizar todas as sessões de TFM previstas, considerando as adaptações que visem respeitar as diferenças anatômicas e fisiológicas da mulher, conforme prescrevem o manual de campanha EB70-MC-10.375 e esta Portaria. Ressalta-se que o respeito ao princípio da individualidade biológica, no tocante a determinação da carga de treinamento, garante o respeito a essas diferenças.

Art. 16. A execução de todas as avaliações previstas nesta Portaria deverá ser acompanhada por ambulância e por uma equipe de saúde em condições de efetuar o pronto atendimento e evacuação.

Art. 17. Os anexos, constantes nesta portaria, contém o PED, por atividade física, previsto para os TAF do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM e balizarão a aplicação de cada avaliação somativa, de acordo com o planejamento do IME, previsto em seu MDEA TFM.

§ 1º Os anexos a esta Portaria estabelecem, por sexo, os índices a serem atingidos pelos discentes do(s) CFG Atv/CFG Res/C Form Of QEM, para cada TAF, bem como as respectivas condições de execução.

§ 2º Os discentes do 4º ano dos CFG Atv só realizarão a avaliação somativa no primeiro semestre, com base nos anexos a esta portaria, em virtude dos estágios curriculares que realizam em OM do EB.

§ 3º Durante os estágios mencionados no parágrafo anterior, os discentes do 4º ano dos CFG Atv realizarão apenas 1 (um) TAF, de natureza formativa, na(s) data(s) prevista(s) no MDEA TFM, a ser conduzido e supervisionado pelas OM onde realizam os estágios correspondentes, cujos índices de referência serão os mesmos utilizados na avaliação somativa executada no primeiro semestre do 4º ano.

§ 4º As OM responsáveis pelos TAF de natureza formativa, mencionados no parágrafo anterior, informarão ao IME os resultados dos discentes ao IME, em até 5 (cinco) dias úteis após a realização dos referidos TAF.

Art. 18. Os casos omissos serão resolvidos, de acordo com o grau de complexidade, pelo Cmt IME, pelo Chefe de Ensino, Pesquisa, Desenvolvimento e Inovação do DCT e pelo Chefe do DCT.

ANEXO A
CORRIDA - 12 MINUTOS

TABELA 1 - PED CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO																					
1º ANO (CFG Atv/Res)				2º ANO (CFG Atv)				3º ANO (CFG Atv)				4º ANO (CFG Atv)*		5º ANO (CFG Atv)				C Form			
1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM	
Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau
1850	0	1900	0	1950	0	2000	0	2050	0	2100	0	2150	0	2250	0	2300	0	2150	0	2200	0
1900	0,5	1950	0,5	2000	0,5	2050	0,5	2100	0,5	2150	0,5	2200	0,5	2300	0,5	2350	0,5	2200	0,5	2250	0,5
1950	1	2000	1	2050	1	2100	1	2150	1	2200	1	2250	1	2350	1	2400	1	2250	1	2300	1
2000	1,5	2050	1,5	2100	1,5	2150	1,5	2200	1,5	2250	1,5	2300	1,5	2400	1,5	2450	1,5	2300	1,5	2350	1,5
2050	2	2100	2	2150	2	2200	2	2250	2	2300	2	2350	2	2450	2	2500	2	2350	2	2400	2
2100	2,5	2150	2,5	2200	2,5	2250	2,5	2300	2,5	2350	2,5	2400	2,5	2500	2,5	2550	2,5	2400	2,5	2450	2,5
2150	3	2200	3	2250	3	2300	3	2350	3	2400	3	2450	3	2550	3	2600	3	2450	3	2500	3
2200	3,5	2250	3,5	2300	3,5	2350	3,5	2400	3,5	2450	3,5	2500	3,5	2600	3,5	2650	3,5	2500	3,5	2550	3,5
2250	4	2300	4	2350	4	2400	4	2450	4	2500	4	2550	4	2650	4	2700	4	2550	4	2600	4
2300	4,5	2350	4,5	2400	4,5	2450	4,5	2500	4,5	2550	4,5	2600	4,5	2700	4,5	2750	4,5	2600	4,5	2650	4,5
2350	5	2400	5	2450	5	2500	5	2550	5	2600	5	2650	5	2750	5	2800	5	2650	5	2700	5
2400	5,5	2450	5,5	2500	5,5	2550	5,5	2600	5,5	2650	5,5	2700	5,5	2800	5,5	2850	5,5	2700	5,5	2750	5,5
2450	6	2500	6	2550	6	2600	6	2650	6	2700	6	2750	6	2850	6	2900	6	2750	6	2800	6
2500	6,5	2550	6,5	2600	6,5	2650	6,5	2700	6,5	2750	6,5	2800	6,5	2900	6,5	2950	6,5	2800	6,5	2850	6,5
2550	7	2600	7	2650	7	2700	7	2750	7	2800	7	2850	7	2950	7	3000	7	2850	7	2900	7
2600	7,5	2650	7,5	2700	7,5	2750	7,5	2800	7,5	2850	7,5	2900	7,5	3000	7,5	3050	7,5	2900	7,5	2950	7,5
2650	8	2700	8	2750	8	2800	8	2850	8	2900	8	2950	8	3050	8	3100	8	2950	8	3000	8
2700	8,5	2750	8,5	2800	8,5	2850	8,5	2900	8,5	2950	8,5	3000	8,5	3100	8,5	3150	8,5	3000	8,5	3050	8,5
2750	9	2800	9	2850	9	2900	9	2950	9	3000	9	3050	9	3150	9	3200	9	3050	9	3100	9
2800	9,5	2850	9,5	2900	9,5	2950	9,5	3000	9,5	3050	9,5	3100	9,5	3200	9,5	3250	9,5	3100	9,5	3150	9,5
2850	10	2900	10	2950	10	3000	10	3050	10	3100	10	3150	10	3250	10	3300	10	3150	10	3200	10

* Estes índices serão utilizados pelos alunos (sexo masculino) do CFG Ativa como avaliação somativa, no primeiro semestre, e como avaliação formativa, no segundo semestre.

TABELA 2 - PED CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO																					
1º ANO (CFG Atv/Res)				2º ANO (CFG Atv)				3º ANO (CFG Atv)				4º ANO (CFG Atv)*		5º ANO (CFG Atv)				C Form			
1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM	
Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau	Dist	Grau
1300	0	1350	0	1400	0	1450	0	1500	0	1550	0	1600	0	1700	0	1750	0	1600	0	1650	0
1350	0,5	1400	0,5	1450	0,5	1500	0,5	1550	0,5	1600	0,5	1650	0,5	1750	0,5	1800	0,5	1650	0,5	1700	0,5
1400	1	1450	1	1500	1	1550	1	1600	1	1650	1	1700	1	1800	1	1850	1	1700	1	1750	1
1450	1,5	1500	1,5	1550	1,5	1600	1,5	1650	1,5	1700	1,5	1750	1,5	1850	1,5	1900	1,5	1750	1,5	1800	1,5
1500	2	1550	2	1600	2	1650	2	1700	2	1750	2	1800	2	1900	2	1950	2	1800	2	1850	2
1550	2,5	1600	2,5	1650	2,5	1700	2,5	1750	2,5	1800	2,5	1850	2,5	1950	2,5	2000	2,5	1850	2,5	1900	2,5
1600	3	1650	3	1700	3	1750	3	1800	3	1850	3	1900	3	2000	3	2050	3	1900	3	1950	3
1650	3,5	1700	3,5	1750	3,5	1800	3,5	1850	3,5	1900	3,5	1950	3,5	2050	3,5	2100	3,5	1950	3,5	2000	3,5
1700	4	1750	4	1800	4	1850	4	1900	4	1950	4	2000	4	2100	4	2150	4	2000	4	2050	4
1750	4,5	1800	4,5	1850	4,5	1900	4,5	1950	4,5	2000	4,5	2050	4,5	2150	4,5	2200	4,5	2050	4,5	2100	4,5
1800	5	1850	5	1900	5	1950	5	2000	5	2050	5	2100	5	2200	5	2250	5	2100	5	2150	5
1850	5,5	1900	5,5	1950	5,5	2000	5,5	2050	5,5	2100	5,5	2150	5,5	2250	5,5	2300	5,5	2150	5,5	2200	5,5
1900	6	1950	6	2000	6	2050	6	2100	6	2150	6	2200	6	2300	6	2350	6	2200	6	2250	6
1950	6,5	2000	6,5	2050	6,5	2100	6,5	2150	6,5	2200	6,5	2250	6,5	2350	6,5	2400	6,5	2250	6,5	2300	6,5
2000	7	2050	7	2100	7	2150	7	2200	7	2250	7	2300	7	2400	7	2450	7	2300	7	2350	7
2050	7,5	2100	7,5	2150	7,5	2200	7,5	2250	7,5	2300	7,5	2350	7,5	2450	7,5	2500	7,5	2350	7,5	2400	7,5
2100	8	2150	8	2200	8	2250	8	2300	8	2350	8	2400	8	2500	8	2550	8	2400	8	2450	8
2150	8,5	2200	8,5	2250	8,5	2300	8,5	2350	8,5	2400	8,5	2450	8,5	2550	8,5	2600	8,5	2450	8,5	2500	8,5
2200	9	2250	9	2300	9	2350	9	2400	9	2450	9	2500	9	2600	9	2650	9	2500	9	2550	9
2250	9,5	2300	9,5	2350	9,5	2400	9,5	2450	9,5	2500	9,5	2550	9,5	2650	9,5	2700	9,5	2550	9,5	2600	9,5
2300	10	2350	10	2400	10	2450	10	2500	10	2550	10	2600	10	2700	10	2750	10	2600	10	2650	10

* Estes índices serão utilizados pelos alunos (sexo feminino) do CFG Ativa como avaliação somativa, no primeiro semestre, e como avaliação formativa, no segundo semestre.

Condições de execução

1. Execução

- A prova consiste em correr a maior distância possível, em um itinerário preestabelecido, no tempo de 12min.

2. Detalhes na Execução

a. Na posição inicial de pé, cada militar deverá correr ou andar a distância máxima no tempo de 12min, podendo haver ou não interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

b. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso, com as distâncias marcadas de 50 em 50 metros, sendo considerada como resultado final a próxima marca a ser ultrapassada pelo militar.

c. Para marcação, deverá ser utilizada uma trena de 50 ou 100 metros anteriormente aferida.

3. Uniforme

- 14º Uniforme, devendo ser utilizado tênis predominantemente preto. Em climas frios poderá ser usado o abrigo Verde Oliva (VO).

ANEXO B
PROVAS DE FLEXÃO DE BRAÇO

TABELA 1 - PED CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO																					
1º ANO (CFG Atv/Res)				2º ANO (CFG Atv)				3º ANO (CFG Atv)				4º ANO (CFG Atv)*		5º ANO (CFG Atv)				C Form			
1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º SEM*		1º SEM		2º SEM		1º SEM		2º SEM	
Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau
9	0	10	0	11	0	12	0	13	0	14	0	15	0	16	0	17	0	13	0	14	0
10	0,5	11	0,5	12	0,5	13	0,5	14	0,5	15	0,5	16	0,5	17	0,5	18	0,5	14	0,5	15	0,5
11	1	12	1	13	1	14	1	15	1	16	1	17	1	18	1	19	1	15	1	16	1
12	1,5	13	1,5	14	1,5	15	1,5	16	1,5	17	1,5	18	1,5	19	1,5	20	1,5	16	1,5	17	1,5
13	2	14	2	15	2	16	2	17	2	18	2	19	2	20	2	21	2	17	2	18	2
14	2,5	15	2,5	16	2,5	17	2,5	18	2,5	19	2,5	20	2,5	21	2,5	22	2,5	18	2,5	19	2,5
15	3	16	3	17	3	18	3	19	3	20	3	21	3	22	3	23	3	19	3	20	3
16	3,5	17	3,5	18	3,5	19	3,5	20	3,5	21	3,5	22	3,5	23	3,5	24	3,5	20	3,5	21	3,5
17	4	18	4	19	4	20	4	21	4	22	4	23	4	24	4	25	4	21	4	22	4
18	4,5	19	4,5	20	4,5	21	4,5	22	4,5	23	4,5	24	4,5	25	4,5	26	4,5	22	4,5	23	4,5
19	5	20	5	21	5	22	5	23	5	24	5	25	5	26	5	27	5	23	5	24	5
20	5,5	21	5,5	22	5,5	23	5,5	24	5,5	25	5,5	26	5,5	27	5,5	28	5,5	24	5,5	25	5,5
21	6	22	6	23	6	24	6	25	6	26	6	27	6	28	6	29	6	25	6	26	6
22	6,5	23	6,5	24	6,5	25	6,5	26	6,5	27	6,5	28	6,5	29	6,5	30	6,5	26	6,5	27	6,5
23	7	24	7	25	7	26	7	27	7	28	7	29	7	30	7	31	7	27	7	28	7
24	7,5	25	7,5	26	7,5	27	7,5	28	7,5	29	7,5	30	7,5	31	7,5	32	7,5	28	7,5	29	7,5
25	8	26	8	27	8	28	8	29	8	30	8	31	8	32	8	33	8	29	8	30	8
26	8,5	27	8,5	28	8,5	29	8,5	30	8,5	31	8,5	32	8,5	33	8,5	34	8,5	30	8,5	31	8,5
27	9	28	9	29	9	30	9	31	9	32	9	33	9	34	9	35	9	31	9	32	9
28	9,5	29	9,5	30	9,5	31	9,5	32	9,5	33	9,5	34	9,5	35	9,5	36	9,5	32	9,5	33	9,5
29	10	30	10	31	10	32	10	33	10	34	10	35	10	36	10	37	10	33	10	34	10

* Estes índices serão utilizados pelos alunos (sexo masculino) do CFG Ativa como avaliação somativa, no primeiro semestre, e como avaliação formativa, no segundo semestre.

TABELA 2 - PED CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO													
1º ANO (CFG Atv/Res)		2º ANO (CFG Atv)				3º ANO (CFG Atv)		4º ANO (CFG Atv)*		5º ANO (CFG Atv)		C Form	
1º e 2º SEM		1º SEM		2º SEM		1º e 2º SEM		1º SEM		1º e 2º SEM		1º e 2º SEM	
Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau	Rpt	Grau
5	0	6	0	7	0	8	0	9	0	10	0	7	0
6	1	7	1	8	1	9	1	10	1	11	1	8	1
7	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	2	9	2
8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3	10	3
9	4	10	4	11	4	12	4	13	4	14	4	11	4
10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	12	5
11	6	12	6	13	6	14	6	15	6	16	6	13	6
12	7	13	7	14	7	15	7	16	7	17	7	14	7
13	8	14	8	15	8	16	8	17	8	18	8	15	8
14	9	15	9	16	9	17	9	18	9	19	9	16	9
15	10	16	10	17	10	18	10	19	10	20	10	17	10

* Estes índices serão utilizados pelos alunos (sexo feminino) do CFG Ativa como avaliação somativa, no primeiro semestre, e como avaliação formativa, no segundo semestre.

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1. Posição Inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2. Execução

- O discente deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada discente deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição ereta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.

3. Uniforme

- 14º Uniforme. Em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

Observação: As mulheres deverão realizar o exercício sem o apoio dos joelhos e com os pés apoiados no solo.

ANEXO C
PROVAS DE ABDOMINAL SUPRA

TABELA 5 - PED/ CFG Atv/ CFG Res/ C Form Of QEM - ÍNDICES DA PROVA PARA AMBOS OS SEXOS

Segmento	1º ANO (CFG Atv/Res)		2º ANO (CFG Atv)		3º ANO (CFG Atv)		4º ANO (CFG Atv)*	5º ANO (CFG Atv)		C Form	
	1º SEM	2º SEM	1º SEM	2º SEM	1º SEM	2º SEM	1º SEM	1º SEM	2º SEM	1º SEM	2º SEM
	Rpt / SUFICIÊNCIA										
Masculino	36	38	40	42	44	46	48	50	52	41	42
Feminino	32	34	36	38	40	42	44	46	48	31	32

* Estes índices serão utilizados pelos alunos (sexo masculino/feminino) do CFG Ativa como avaliação somativa, no primeiro semestre, e como avaliação formativa, no segundo semestre.

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1. Posição Inicial

a. O discente deverá tomar a posição deitada em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

b. O avaliador deverá se colocar ao lado do aluno, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2. Execução

a. O discente deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

b. O discente não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3. Uniforme

- 14º Uniforme. Em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Presidência da República. Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999. Dispõe sobre o Ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 27-E. Brasília, 1999.

______. Presidência da República. Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999. Regulamenta a Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999, que dispõe sobre o ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 184. Brasília, 1999.

______. Presidência da República. Decreto nº 9.171, de 17 de outubro de 2017. Altera o Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999, que regulamenta a Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999, que dispõe sobre o ensino no Exército Brasileiro. Diário Oficial da União nº 200. Brasília, 2017.

______. Presidência da República. Decreto nº 12.0002, de 22 de abril de 2024. Estabelece normas para elaboração, redação, alteração e consolidação de atos normativos. Diário Oficial da União nº 81. Brasília, 2024.

______. Comandante do Exército. Portaria nº 770, de 7 de dezembro de 2011. Aprova as Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), 1ª Edição 2011 e dá outras providências. Separata do Boletim do Exército nº 50. Brasília, 2011.

______. Comandante do Exército. Portaria - C Ex Nº 1.321, de 7 de dezembro de 2020. Aprova o Regulamento do Departamento de Ciência e Tecnologia (EB10-R-07.001), 1ª Edição, 2020. Boletim do Exército nº 51. Brasília, 2020.

______. Comandante do Exército. Instrução Normativa – C Ex nº 004, de 21 de junho de 2024. Estabelece procedimentos para a tramitação e encaminhamento de propostas de atos administrativos e outras publicações ao Gabinete do Comandante do Exército e ao Ministério da Defesa. Boletim do Exército nº 27. Brasília, 2024.

______. Estado-Maior do Exército. Portaria nº 228, de 11 de novembro de 2020. Aprova o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser apresentado por candidatos a ingresso nos cursos de formação de militares de carreira do Exército Brasileiro, e dá outras providências. Boletim do Exército nº 46. Brasília, 2020.

______. Estado-Maior do Exército. Portaria – COTER/C Ex Nº 117, de 28 de outubro de 2021. Aprova o Manual de Campanha EB70- MC-10.375 - Treinamento Físico Militar, 5ª edição, 2021, e dá outras providências. Boletim do Exército nº 45. Brasília, 2021.

______. Estado-Maior do Exército. Portaria - EME / CEx nº 850, de 31 de agosto de 2022. Aprova a Diretriz para a Avaliação Física do Exército. Boletim do Exército n° 36. Brasília, 2022.

______. Estado-Maior do Exército. Portaria- EME/C Ex nº 879, de 26 de setembro de 2022. Aprova a Diretriz para o Planejamento de Cursos e Estágios no âmbito do Sistema de Ensino do Exército (EB20-D-01.037), 2ª Edição, 2022. Boletim do Exército nº 44. Brasília, 2022.

______. Estado-Maior do Exército. Portaria – EME/C Ex Nº 1.224, de 20 de janeiro de 2024. Altera o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser apresentado por candidatos a ingresso nos cursos de formação de militares de carreira do Exército Brasileiro, aprovado pela Portaria – EME/C Ex nº 228, de 11 de novembro de 2020. Boletim do Exército nº 4. Brasília, 2024.

______. Departamento de Educação e Cultura do Exército. Portaria – DECEx/C Ex Nº 368, de 27 de setembro de 2022. Aprova as Normas para aplicação do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (EB60-N-06.001), 1ª Edição, 2022. Boletim do Exército n° 40. Brasília, 2022.

______. Departamento de Ciência e Tecnologia. Portaria-DCT/C Ex nº 031, de 23 de março de 2022. Aprova as Instruções Reguladoras dos Concursos de Admissão e das Matrículas dos Candidatos aos Cursos de Formação e Graduação de Oficiais da Ativa do QEM e de Formação e Graduação de Oficiais da Reserva de Segunda Classe do QEM, do Instituto Militar de Engenharia (EB80-IR-07.002). Boletim do Exército n° 13. Brasília, 2022.

______. Departamento de Ciência e Tecnologia. Portaria-DCT/C Ex nº 033, de 23 de março de 2022. Aprova as Instruções Reguladoras do Concurso de Admissão e da Matrícula dos Candidatos ao Curso de Formação de Oficiais da Ativa do QEM, do Instituto Militar de Engenharia (EB80-IR-07.004). Boletim do Exército n° 13. Brasília, 2022.

COMANDO DO EXÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA
Brasília, DF, 15 de maio de 2025